

# Liikkumalla työhyvinvointia

TYÖKALUJA JA IDEOITA VARHAISKASVATUKSEEN



## LIKKUMALLA TYÖHYVINVOINTIA TYÖKALUJA JA IDEOITA VARHAISKASVATUKSEEN

TEKSTI JA SUUNNITTELU: Kehittäjäverkoston henkilöstön työhyvinvointiryhmä

TOIMITUSKUNTA:

Nina Korhonen, Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma, Opetushallitus, Likes,  
Jyväskylän ammattikorkeakoulu, johtava asiantuntija

Virpi Koivula, Lisää liikettä -hanke, Etelä-Suomen Liikunta ja urheilu, asiantuntija

Merita Bruun, Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma, Opetushallitus, Likes, Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu, viestintäpäällikkö

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 416

ISSN NDE: 0357-2498

ISSN PDF: 2342-4788

ISBN NIDE: 978-951-790-573-2

ISBN PDF: 978-951-790-574-9

[www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi](http://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi)

Likes by Jamk 2022

ULKOASU, PIIRROKSET JA TAITTO: Anne-Mari, [www.anne-mari.net](http://www.anne-mari.net)

PAINO: Grano 2022

MATERIAALIN POHJANA ON KÄYTETTY SEURAAVIA LÄHTEITÄ:

- Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. UKK-instituutti.
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21
- Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019.

# Sisältö



Johdanto



Lasten kanssa ilo kasvaa liikkuen



Työnantajan tarjoama tuki



Liikkumisen intensiteetti ja määrä



Ergonomia



Lepo, palautuminen ja kokonaisvaltainen hyvinvointi



Ihmissuhteet ja tunteet

# Johdanto

Varhaiskasvatuksessa on mahdollista liikkua monipuolisesti työpäivän aikana. Kevyttä liikettä ja askeleita voi tulla paljonkin. Intensiivistä liikuntaa ei välttämättä tule automaattisesti, mutta lasten kanssa yhdessä liikkuminen mahdollistaa lyhyet liikuntatuokiot. Myös levähtäminen on osa monipuolisuutta. Esimerkkinä oleminen kannustaa lapsia, mutta myös muita aikuisia. Anna itsellesi lupa hyvinvointiin ja päivän aikaiseen liikkumiseen, unohtamatta lepoa hetkiä.

Liikkuvan työelämän suositusten tasolla yksi henkilöstön liikkumista tuetaan taloudellisesti sekä tarjotaan tila- tai välineratkaisuja. Esimerkiksi työmatkaliikkuville on pukuhuoneet ja turvallinen pyöräpysäköinti tai tarjolla on taukoliikuntavälineitä. Tasolla kaksi henkilöstö osallistetaan suunnitteluun, liikunnallisia ratkaisuja mietitään työn luonteen mukaisesti ja laaditaan suunnitelma. Tasolla kolme liikunta kuuluu ja näkyy työyhteisön arjessa – puheissa ja teoissa ja sen avulla saavutetaan työyhteisöhyötyjä.

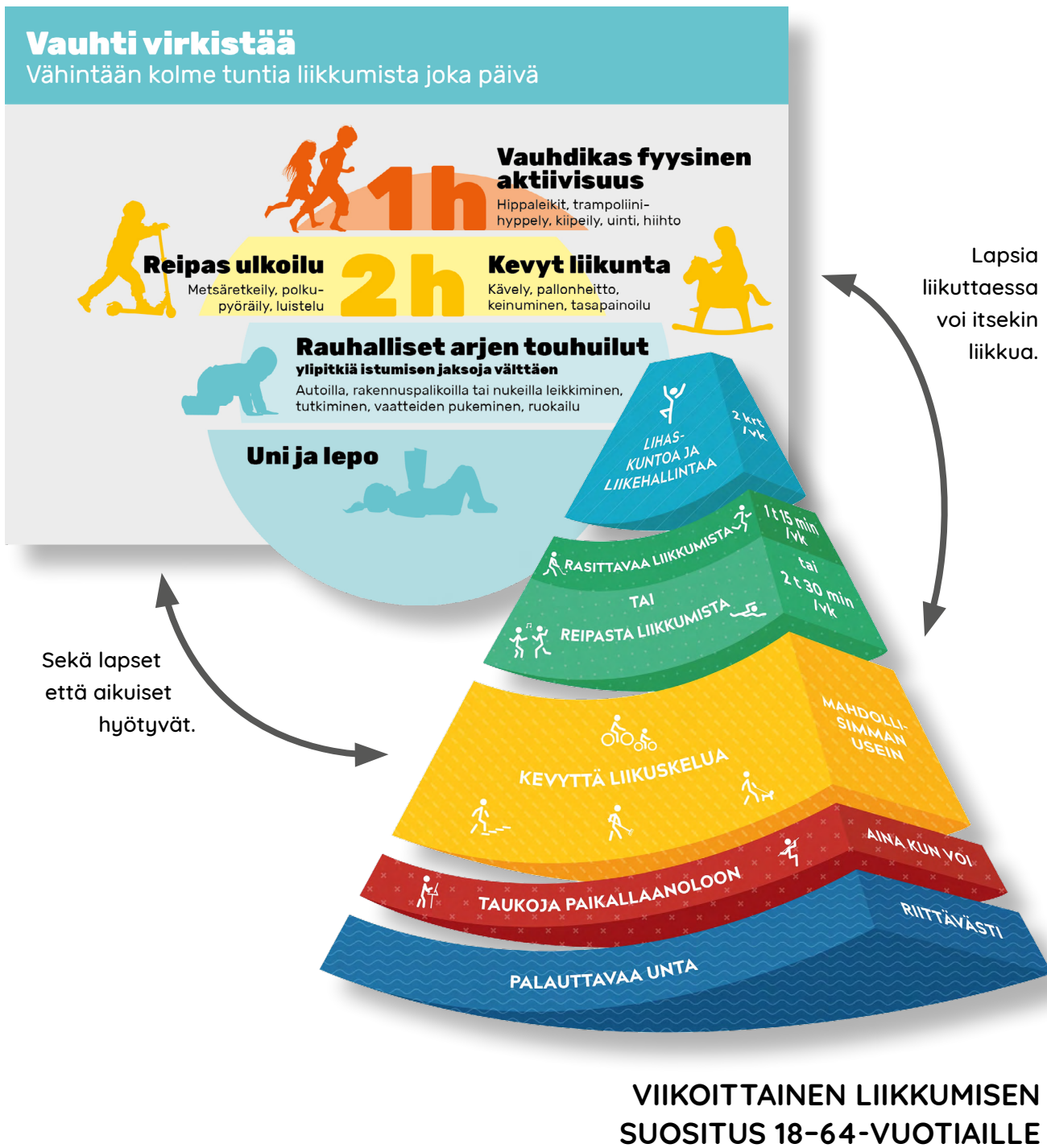
Aikuisten liikkumisen suosituksen mukaan reipasta liikkumista suositellaan tehtäväksi 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa myös lisäämällä liikkumisen tehoa rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrä on 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa.

Arki tarjoaa monia mahdollisuuksia liikkumiseen – kaikki liike lasketaan! Tässä dokumentissa on koottuna teemoja, kysymyksiä ja ideoita keskustelun pohjaksi työyhteisöissä. Vinkit on koottu varhaiskasvatuksen arjesta hyvinä käytäntöinä. Aiheita voi käsitellä eri kerroilla.

## KÄSITELTÄVÄT TEEMAT

1. Lasten kanssa ilo kasvaa liikkuen
2. Työnantajan tarjoama tuki
3. Liikkumisen intensiteetti ja määrä
4. Ergonomia
5. Lepo, palautuminen ja kokonaisvaltainen hyvinvointi
6. Ihmissuhteet ja tunteet

# VARHAISVUOSIEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET



# Lasten kanssa ilo kasvaa liikkuen

LASTEN KANSSA YHTEISEN HEITTÄYTYMISEN  
JA HASSUTTELUN AIKANA TULEE TÄYTETTYÄ  
AKTIIVISUUSTAVOITTEET JO TYÖPÄIVÄN AIKANA.

Käyttekö  
metsäretkillä  
tai kävelyretkillä  
lasten kanssa?

Liikuttako  
lasten kanssa  
yhdessä niin,  
että myös  
aikuinen liikkuu?

Pidetäänkö  
asiaa esillä  
kokouksissa  
säännöllisesti?

Onko teillä  
mahdollisuus  
mennä luontoon  
tasapainottumaan  
päivän aikana?

Toimivatko  
aikuiset  
liikkumisen  
roolimallina  
lapsille?



## VINKKEJÄ

Heittäytyminen ja hassuttelu | Pulkkamäki | Tanssiminen | Joogahetki

Erilaiset radat | Hauskat jumppavideot | Venyttelyä pihalla

Rytmitä päivää liikkeellä ja levolla | Viikon pihabiisi

## KEHITTÄMISASKELEMME

---

---

---

---

---

# Työnantajan tarjoama tuki

TYÖNANTAJAN TUEN VOI SAATTAA KAIKKIEN TIETOISUUTEEN,  
”NÄIN MEILLÄ TUETAAN TYÖHYVINVOINTIA”.

Onko teillä työnantajan tarjoamia liikuntaseteleitä, kaupunkipyöriä, uimalippuja?

Onko teillä huomioitu työmatkaliikkinen ja esim. mahdollisuus käydä suihkussa?

Onko päiväkodilla tiloja ja välineitä, joita voi hyödyntää työajalla tai työajan ulkopuolella oman hyvinvoinnin ja liikkumisen lisäämiseen?

Onko teillä päivitetty työhyvinvointisuunnitelma?

Onko paikka, jossa säilyttää pyöriä?

Onko henkilöstön työkyky ja hyvinvointi osana Liikkuva varhaiskasvatus-toimintaa?





## VINKKEJÄ

Yhteiset illanvietot | Yhteiset harrastukset | Hierontatuoli | Tauot pakollisia  
Hyvän työyhteisön taulu | Työhyvinvointitiimi | Sähköpyöräetu  
Taukojumppavälineitä | Kehityskeskustelut kävellen | Hyvinvointikurssit  
Retket | Aloittakaa palaverit rauhoittumisella

## KEHITTÄMISASKELEEMME

---

---

---

---

---

# Liikkumisen intensiteetti ja määrä

INTENSIIVISET SYKETTÄ NOSTATTAVAT JA LIHAKSIA HAASTAVAT TUOKIOT EDISTÄVÄT HYVINVOINTIA

Kiinnitätkö huomiota siihen, kuinka paljon liikut päivän aikana?

Onko päivänaikainen liikkuminen monipuolista ja vaihtelevaa?

Onko kaikilla kasvattajilla liikuntavälineet kunnossa tai mahdollisuus lainata päiväkodista?

Voitteko toteuttaa tiimikokoukset kävellen?

Kuka teillä kannattelee aikuisten liikkumista?

Osallistutteko liikuntahaasteisiin, kampanjoihin?

## VINKKEJÄ

Pihaliikuntavinkit | Sykettä nostattava pihaspurtti yhdessä lasten kanssa

Kävely- tai pyöräilyhaaste | Sukset ja luistimet hankittuina

Jumppaa ja venyttelyä lepohuoneessa | Viikon kehonhuoltoliike

Kävelykokoukset | Henkilökunnan lajitutustumiset

## KEHITTÄMISASKELEEMME

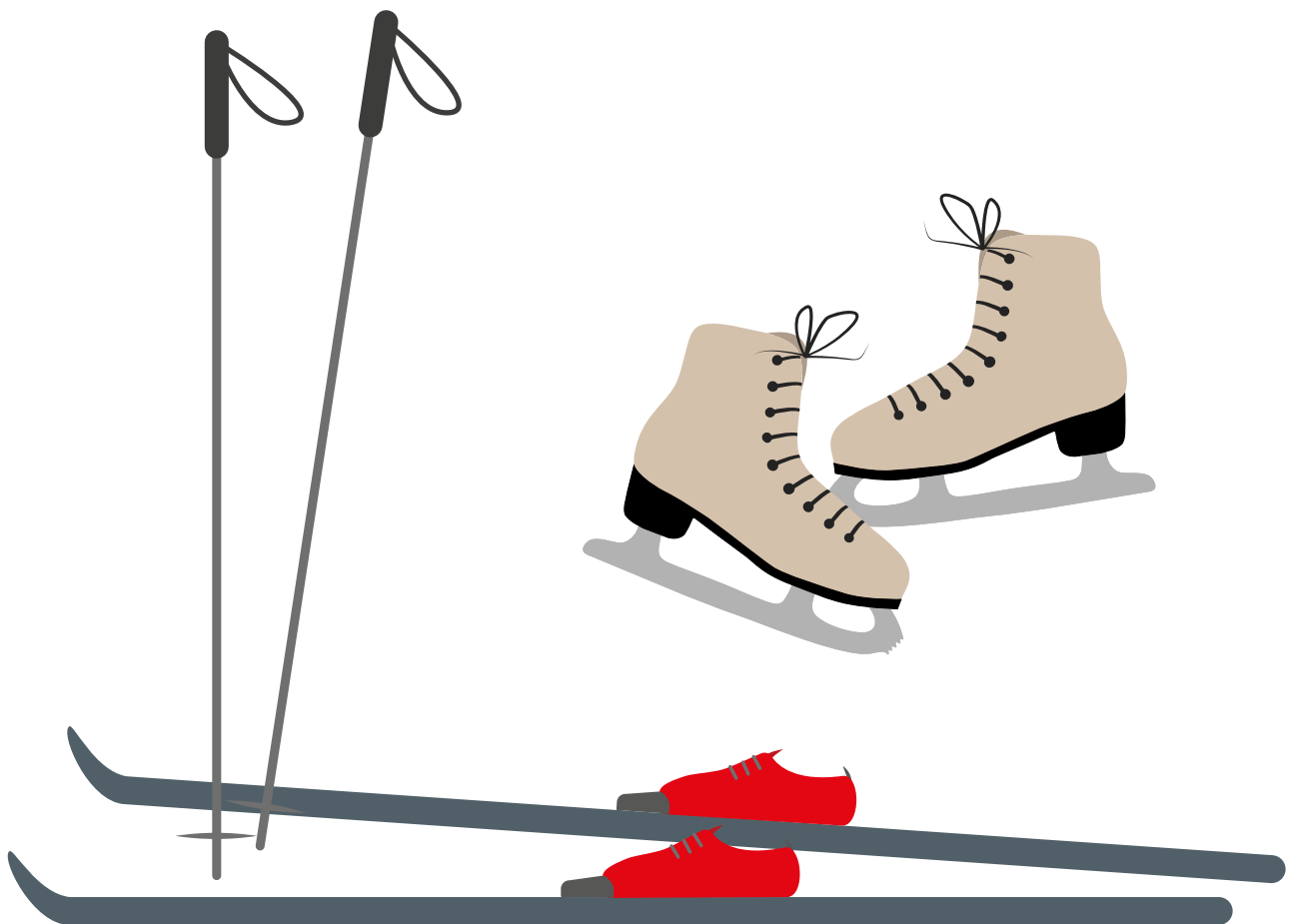
---

---

---

---

---



# Ergonomia

OPI OIKEAT TYÖSKENTELYASENNOT.  
HUONOISTA TAVOISTA VOI OLLA VAIKEA PÄÄSTÄ EROON,  
KUTEN NIIDEN MUKANAAN TUOMISTA VAIVOISTA.

Onko teillä  
käytettävissänne  
välineitä  
kehonhuoltoon?

Onko teillä  
monipuoliset  
ja vaihtelevat  
työasennot?

Onko teillä  
mahdollisuus saada  
työfysioterapeutin  
konsultaatiota?

Onko teillä  
sopivan kokoiset  
huonekalut?

Kiinnitättekö  
työergonomiaan  
erityishuomiota?

## VINKKEJÄ

Asennon vaihtelut | Pukemispenkki eteiseen | Kunnon pesupaikka vaipanvaihtoon  
Satulatuolit vessaan | Oikeat työskentelyasennot | Jumppapallo istuimena  
Kuuntele kehoasi | Tee toisin kuin tavallisesti | Nosta tavarat kyykäten



## KEHITTÄMISASKELEMME

---

---

---

---

---

# Lepo, palautuminen ja kokonaisvaltainen hyvinvointi

LEPOHETKET TUOVAT TEHOJA MUULLE AJALLE  
JA OVAT OSA LIIKKUMISEN MONIPUOLISUUTTA.

Tiedostatteko  
mikrotaukojen  
pitämisen  
merkityksen?

Onko teillä  
taukotila?

Pidättekö  
taukoja  
sovitusti?

Juotko  
riittävästi  
vettä  
päivän  
aikana?

Huomioitko  
ruokarytmin?

## VINKKEJÄ

Rauhoittumishuone | Työhyvinvointihetket | Pihalle riippumatto

Lapset lukee ja aikuiset leppää | Makaa ja venyttele rullan päällä

Taukotreffit työkaverin kanssa | Kahvihuone viihtyisäksi

Lepohetkellä kuminauha | Pallo mukana hierontaa varten

Vinkkejä mikrotauoille: avaa lavat, selän kierto, erilaiset venyttelyt yms.

## KEHITTÄMISASKELEEMME

---

---

---

---

---



# Ihmissuhteet ja tunteet

VAROITUS: LIIKE SAATTAA HERÄTTÄÄ ALKUUN KUMMASTUSTA,  
MUTTA VOI PIDEMMÄN PÄÄLLE OLLA TARTTUVA.

Toteutuuko  
positiivinen puhe  
omasta työstä  
ja työkavereista?

Kuuluuko  
yhteinen hassuttelu  
ja heittäytyminen  
päivään?

Mitä sinä  
toit aamulla  
tullessasi?

Osoitatko  
välittämistä  
ja kysytkö  
mitä työkaverille  
kuuluu?

Voitko hyödyntää  
omia vahvuuksiasi  
työyhteisössäsi  
yhteisen hyvän  
näkökulmasta?





## VINKKEJÄ

Kuka on päiväkodin paras leikkijä | Salainen ystävä -jutut | Vertaistuki  
Tsemppiviestit vessassa | Huomaa hyvä muissa | Kehupiiri kokousten alussa  
Laajempi paikallinen tai alueellinen kehukskampanja | Ystävänäpäiväkirjeet  
Suomalaiset hauskat merkkipäivät

## KEHITTÄMISASKELEEMME

---

---

---

---

---



VARHAISKASVATUKSESSA TEHDÄÄN JOKA PÄIVÄ  
ÄÄRIMMÄISEN TÄRKEÄÄ TYÖTÄ HYVINVOINNIN ETEEN.

KIITOS SINULLE SIITÄ!

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma on yksi valtakunnallisista liikunnan edistämishjelmista eli kuuluu Liikkuvat-kokonaisuuteen.

Liikkuvat-kokonaisuuden avulla edistetään liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä. Ohjelman strategisesta johtamisesta vastaavat opetus- ja kulttuuriministeriö ja Opetushallitus. Ohjelmaa koordinoi Likes Jyväskylän ammattikorkeakoulussa. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaa toteutetaan ja kehitetään laajassa poikkihallinnollisessa yhteistyössä. Lähde mukaan!



[www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi](http://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi)

OPETUS- JA  
KULTTUURIMINISTERIÖ



OPETUSHALLITUS  
UTBILDNINGSSTYRELSEN

Likes  
by jamk